



# Kidney Stones

## What You Need to Know

**Do you know what makes someone more likely to get a kidney stone?**

### What is a kidney stone?

A kidney stone is a solid piece of material that forms in a kidney when high levels of certain substances are present in the urine. These substances are normally found in the urine and do not cause problems at lower levels.

### What causes kidney stones?

Kidney stones are caused by high levels of calcium, oxalate, and phosphorus in the urine. Some foods may cause kidney stones in certain people. You may be more likely to get a kidney stone if you have

- a condition that affects levels of substances in your urine that can cause stones to form
- a family history of kidney stones
- repeating, or recurrent, urinary tract infections
- blockage of your urinary tract
- digestive problems

You may also be more likely to get a kidney stone if you don't drink enough liquids or if you take certain medicines.

### What are the symptoms of kidney stones?

You may have a kidney stone if you

- have pain while urinating
- see blood in your urine
- feel a sharp pain in your back or lower abdomen—the area between your chest and hips

The pain may last for a short or long time. You may have nausea and vomiting with the pain.

If you have a small stone that passes on its own easily, you may not have symptoms at all.

### How are kidney stones treated?

What the kidney stones are made of, along with their size, affects treatment. Kidney stones may be treated by your regular doctor or by a urologist—a doctor who specializes in the urinary tract. Treatments may include

- taking pain medicine
- drinking lots of liquids to help move the stone along
- having the stone removed or broken into small pieces by a urologist





## How are kidney stones prevented?

You can make changes in your eating, diet, and nutrition and take medicines to prevent future kidney stones.

### Eating, Diet, and Nutrition

You can help prevent kidney stones by making changes in how much you consume of the following:

- liquids
- sodium
- animal protein
- calcium
- oxalate

Drinking enough liquids each day is the best way to help prevent most types of kidney stones. You should drink 2 to 3 liters of liquid a day.

### Medicines

Your doctor may prescribe medicines based on the type of kidney stone you had and any health problems you have that make you more likely to form a stone.

## Where can I get more information about kidney stones?

### National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way

Bethesda, MD 20892-3580

Phone: 1-800-891-5390

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Email: [nkudic@info.niddk.nih.gov](mailto:nkudic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.urologic.niddk.nih.gov](http://www.urologic.niddk.nih.gov)

The National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.

### The NIDDK Awareness and Prevention Series Materials for Community Health Fairs



The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at [www.urologic.niddk.nih.gov](http://www.urologic.niddk.nih.gov).



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

NIH Publication No. 13-6186  
September 2013



The NIDDK prints on recycled paper with bio-based ink.



# Piedras en los riñones

## *Lo que usted debe saber*

**¿Sabe por qué algunas personas son más propensas a tener piedras en el riñón?**

### **¿Qué es una piedra en el riñón?**

Una piedra en el riñón es un pedazo de material sólido que se forma en un riñón cuando hay altos niveles de ciertas sustancias en la orina. Estas sustancias normalmente se encuentran en la orina y no causan problemas a niveles más bajos.

### **¿Qué causa la formación de piedras en los riñones?**

Las piedras en los riñones son provocadas por niveles altos de calcio, oxalato y fósforo en la orina. Algunos alimentos pueden causar piedras en los riñones en algunas personas. Usted puede ser más propenso a tener una piedra en el riñón si tiene

- una afección que altera los niveles de sustancias en la orina y puede hacer que se formen piedras
- antecedentes familiares de piedras en los riñones
- infecciones reiteradas o recurrentes de las vías urinarias
- bloqueo de las vías urinarias
- problemas digestivos

También puede ser más propenso a tener una piedra en el riñón si no bebe suficiente líquido o si toma ciertos medicamentos.

### **¿Cuáles son los síntomas de piedras en los riñones?**

Es posible que tenga una piedra en el riñón:

- siente dolor al orinar
- ve sangre en la orina
- siente un dolor agudo en la espalda o la parte baja del abdomen (el área entre el pecho y las caderas)

El dolor puede durar poco o mucho. Puede tener náuseas y vómitos que acompañen al dolor.

Si tiene una pequeña piedra que sale por sí misma fácilmente, es posible que no tenga ningún síntoma.

### **¿Cómo se tratan las piedras en los riñones?**

El material del que están compuestas las piedras del riñón y su tamaño afectan el tratamiento. Las piedras en los riñones las puede tratar su médico habitual o un urólogo (un médico especializado en las vías urinarias). Los tratamientos pueden incluir

- tomar analgésicos
- beber mucho líquido para ayudar a que la piedra se desplace
- que un urólogo extirpe la piedra o la desintegre





## ¿Cómo se previenen las piedras en los riñones?

Puede realizar cambios en su alimentación, dieta y nutrición, y tomar medicamentos para prevenir futuras piedras en los riñones.

### Alimentación, dieta y nutrición

Puede ayudar a prevenir las piedras en los riñones al hacer cambios en las cantidades que consume de los siguientes elementos:

- líquidos
- sodio
- proteína animal
- calcio
- oxalato

Beber la cantidad suficiente de líquido todos los días es la mejor manera de ayudar a prevenir la mayoría de los tipos de piedras en los riñones. Debe beber entre 2 y 3 litros de líquido por día.

### Medicamentos

Su médico puede recetarle medicamentos según el tipo de piedra en el riñón que tuvo y los problemas de salud que tiene, que lo hacen más propenso a la formación de piedras.

## ¿Dónde puedo obtener más información sobre las piedras en los riñones?

### National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3580  
Teléfono: 1-800-891-5390  
TTY: 1-866-569-1162  
Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: [nkudic@info.niddk.nih.gov](mailto:nkudic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.urologic.niddk.nih.gov](http://www.urologic.niddk.nih.gov)

El National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NKUDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

### The NIDDK Awareness and Prevention Series Materials for Community Health Fairs



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léala con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC), o por Internet en [www.kidney.niddk.nih.gov](http://www.kidney.niddk.nih.gov). También puede encontrar y leer las publicaciones del NKUDIC disponibles en español en [www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/index\\_sp.aspx](http://www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx).



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

NIH Publication No. 13-6186S  
Septiembre 2013



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.